

Родительский университет для законных представителей учащихся II классов «Как родители могут помочь ребёнку учиться».

Родители придают большое значение образованию своих детей, но при этом не всегда точно знают, как помочь ребёнку с учёбой, а во что лучше не вмешиваться.

Особенно остро этот вопрос стоит с начальной школой, когда всё только начинается, закладывается база и определяется отношение к учёбе на все будущее.

Родители успешных детей делают примерно одно и то же, что помогает их детям преуспеть в учёбе. И это не столько связано с самой учебой, сколько со стилем воспитания в семье, и с моделированием своего отношения к жизни.

Выделяют **9 тактик**, как родители могут помочь ребёнку эффективно учиться

1. Внимание и позитивное отношение к ребенку

Некоторые дети плохо учатся в школе, потому что неуверенные в себе и имеют низкую самооценку. **Уверенный в себе ребёнок с адекватной самооценкой имеет намного больше шансов на успех, чем затюканный.**

Почаще напоминайте ребёнку, что вы его любите, и что ваша любовь не зависит от оценок в школе. Это поддерживает его энтузиазм и веру в свои силы, и, в конечном счёте, хорошо отражается на успеваемости.

И пожалуйста, **проводите много времени вместе**, даже если только вечером, даже если только на выходных. Отложите телефон и побудьте с ребёнком, поиграйте, поговорите.

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми в классе или детьми знакомых. Все дети разные. **Можно сравнить ребёнка с ним самим же** в более ранний период – и обязательно отметить его прогресс. **Избегайте абсолютного мышления:** не говорите ребёнку, что он *всегда* такой-то и такой-то (*вечно всё* забывает, *постоянно* отвлекается). Если возникла проблема, обсудите конкретный случай, но не распространяйте это на всё и всегда.

Избегайте паники в стиле «все пропало»: ты столько пропустил, что нагнать уже не получится; ты так поздно сел за уроки, что ничего уже не успеешь. Вместо этого, фокусируйтесь на положительной стороне: уже поздно, конечно, но раз ты сел за уроки только сейчас, постарайся сделать самое главное, а завтра начинай делать уроки раньше.

2. Позитивное отношение родителей к учёбе

Исследования показывают, что у **образованных родителей дети более успешны в учёбе.** Секрет в отношении к учёбе в семье: знания ценятся родителями – потому и дети относятся к учёбе с уважением.

Чему можно поучиться у маленьких детей – это **радости от процесса обучения.** Малыши обожают узнавать что-то новое. Со временем учеба превращается в рутину – и радость уже не приносит.

На своем примере покажите, что люди учатся всю жизнь, и что учёба дает полезные знания и навыки, что она помогает вам получать от жизни то, что вы хотите.

Регулярно читайте и делитесь с ребёнком тем, что узнали. Если не знаете ответа на вопрос ребёнка, вместе ищите ответ в интернете и обсуждайте результаты поиска.

3. Добросовестность, трудолюбие, ответственность

Лучше и легче всего учатся те школьники, которые добросовестны и трудолюбивы. Это даже важнее, чем наличие способностей. **Трудолюбивый, настойчивый ребёнок, всегда будет достигать хороших результатов.** Моделируйте трудолюбие и добросовестность дома в кругу семьи: делая работу по дому, комментируйте те моменты, где вы делаете дело на совесть.

Воспитывайте в ребёнке целеустремленность и ответственность. Дома **разговаривайте о планах** на ближайшее и далекое будущее, и о том, как этого достичь. **Делитесь новостями** с вашей работы, просите совета у ребёнка. Договоритесь с ребёнком о его домашних обязанностях и поощряйте их выполнение без ваших напоминаний.

4. Адекватное отношение к успеваемости

Иногда для родителей оценки стоят на первом месте. В таком случае, неудачи в школе могут подрывать самооценку ребёнка. Здесь важно **не завышать ожидания от ребёнка**, и оценивать ребёнка исходя не только и не столько из успеваемости в школе. **Не требуйте идеальности** от ребёнка. Неудачи и трудности в школе – нормальная часть процесса обучения. **Помогите ребёнку справляться с неудачами** и учиться на ошибках: обсудите с ним, что пошло не так, и что надо сделать, чтобы улучшить ситуацию. Показывайте на своём примере, как вы решаете проблемы и относитесь к своим ошибкам.

5. Режим дня

Да-да, все знают, что детям важно хорошо питаться, высыпаться, достаточно отдыхать, и заниматься спортом. Но иногда, в погоне за дополнительными секциями, родители забывают об этом.

Здесь все просто. **Если ребёнок не выспался – он не может думать продуктивно.** Ребёнку необходимо спать минимум 8 часов в сутки. Научно доказано, что во время сна мозг не отдыхает, а усваивает новую информацию, полученную за день. **Дети, которые высыпаются, учатся быстрее**, лучше фокусируются и эффективнее запоминают.

Питание также важно: не слишком много, не слишком мало. Включите в рацион ребёнка жирную рыбу, яйца и орехи. И **вода**. Ребёнок должен пить достаточно воды. Купите ребёнку красивую многоразовую бутылку для воды и приучите регулярно ее выпивать и наполнять снова. **Спорт** несколько раз в неделю помогает мозгу справляться с нагрузками. Исследования показывают, что память и ясность мышления улучшаются уже после 15 минут тренировки. **Отдых** также необходим детям, как и учёба. Для **начальных классов лучший отдых – это игра**. В учёбе нужно делать перерывы: на каждые 25-30 минут активной учёбы необходимо 5-10 минут отдыхать. **Время**

для домашнего задания нужно выделить днём или рано вечером, но не ночью. Лучше чтобы ежедневно это было одно и то же время, чтобы выработалась привычка. **Самый сложный материал нужно повторить перед сном** – тогда он лучше обработается мозгом ночью – и на утро легче вспомнится!

Обратите внимание на то, **в каких условиях дома учится ваш ребёнок**: на кухне при включенном телевизоре, перед компьютером с играми или в отдельной комнате, где ничего не отвлекает? **Организуйте рабочее место** для ребёнка – красивое и комфортное. Уберите всё, что может мешать. И старайтесь сами не отвлекать ребёнка.

6. Нагрузка в меру

Некоторые дети заняты весь день, больше взрослых: после школы они посещают тысячу кружков и секций, занимаются тремя видами спорта, у них есть репетиторы по многим предметам. А ещё родственники, друзья, общение, интернет, игры. И отдых, которого нет. **Не старайтесь объять необъятное**, не записывайте ребёнка в 10 кружков и секций. Лучше помочь самому ребёнку определить свои склонности и интересы – и отправить в соответствующую студию.

Большинство проблем с предметами в школе решаемы: поговорите с учителем и выясните у ребёнка, в чем проблема.

Следите, **чтобы нагрузка соответствовала возрасту**.

7. Помогите ребёнку организовать своё время

Все взрослые знают, что дела бывают срочные и несрочные, важные и не очень. Но детям это не так очевидно. Для детей, подготовка к тесту, чтение книги и компьютерная игра могут стоять на одном уровне срочности и важности. Вместе с ребёнком **обсуждайте, какие дела у вас сегодня вечером важные**, а какие не очень: приготовить ужин, погулять с собакой, поиграть на компьютере, поболтать с подругой. **Вместе тренируйтесь ставить цели**. Таким же образом, **тренируйте ребёнка ставить самому себе цели**: хочется в воскресенье поехать к другу в гости, значит, уроки нужно сделать в субботу. Дальше – цели более длительные: хочется получить хорошую оценку за тест, значит нужно учить слова каждый день, читать тексты и делать задания, на уроках активно работать и задавать вопросы, сделать конспект, а перед тестом все повторить вовремя.

8. Терпение, терпение, терпение

Иногда родители **слишком спешат научить детей всему и сразу**: читать в 2 года, английскому в 3 года, писать в 4, математике в 5... **Излишняя нагрузка не по возрасту приводит к стрессу и усталости**. При первых неудачах или трудностях родители расстраиваются. Ребёнок при этом теряет веру в свои силы и развивает негативное отношение к учёбе.

Родители нервничают и нанимают репетиторов. Это приводит к еще большей нагрузке – и всё по кругу. **Относитесь терпеливо к процессу развития** ребёнка. До школы и в самом начале школы игра и социальные навыки – намного важнее учёбы и знаний. И помните, что трудности в учёбе – это также шанс для ребёнка научиться решать проблемы, справляться с неудачами и учиться на своих ошибках.

9. Не давайте ребёнку рыбку, а научите ребёнка ловить её

Научите ребёнка учиться. Не делайте уроки за ребёнка, и не делайте уроки с ребёнком. Излишняя опека и контроль расслабляют. В результате, дети находятся в позиции ожидания помощи, указаний, поддержки. **Дайте ребёнку возможность проявлять самостоятельность и ответственность.**

Научите ребёнка, как организовать своё время, как работать эффективно, как ставить цели и добиваться их – а саму учёбу предоставьте ребёнку. Конечно, если ребёнок обратится за советом или попросит объяснить трудный материал, обязательно помогите ему. Но вместо того, чтобы решить за него задачу, объясните принцип решения. А еще лучше – **посоветуйте ребёнку, что нужно сделать, чтобы самому найти ответ** на свой вопрос. Так вы дадите ребёнку **инструмент для успешной учёбы и уверенность в себе** при любых обстоятельствах.

Лучшее, что вы можете дать ребёнку – это знание того, как он сам может найти, понять, и запомнить нужную ему информацию.